



UNIVERSIDAD NACIONAL DE BARRANCA

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

TESIS

**AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN
CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE
QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA
VENTURA CCALAMAQUI. BARRANCA.**

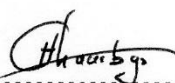
**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:
BACH. CHINCHAY CORDOVA, ANA CECILIA**

BARRANCA - PERÚ

2019



PRESIDENTE

MIEMBRO

MIEMBRO

ASESOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE BARRANCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Barranca, 13 de diciembre de 2019

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

Los integrantes del Jurado Evaluador

Presidente:	Dra. ERLINDA HOLMOS FLORES
Miembro:	Mg. HERMINDA CONSUELO CHAMBERGO VALVERDE
Miembro:	Mg. JUAN DAVID TOLEDO FIGUEROA
Asesor:	Dra. SILVIA ELIZABET REYES NARVÁEZ

Se reúnen para evaluar la sustentación de la tesis titulada:

“AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI. BARRANCA”

Presentado por el Graduado:

CHINCHAY CÓRDOVA, ANA CECILIA


Para optar el Título Profesional de: LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Luego de haber evaluado la sustentación de la tesis, concluye de manera unánime () por mayoría simple () calificar a:

(Apellidos y Nombres) CHINCHAY CÓRDOVA, ANA CECILIA			Nota: 18	
Sobresaliente ()	Muy bueno (X)	Bueno ()	Regular ()	Desaprobado ()


Dra. Erlinda Holmes Flores
Presidente


Mg. Herminda Consuelo Chambergo Valverde
Miembro


Mg. Juan David Toledo Figueroa
Miembro


Dra. Silvia Elizabet Reyes Narváez
Asesora

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a mis papitos Máximo y Marina que con cariño, amor, paciencia y su apoyo incondicional supieron guiar mis pasos por el buen camino, todo lo que hoy soy es gracias a ellos.

A mis hermanos, aunque a veces pareciera que estuviéramos en una guerra, existen momentos en que la guerra termina y nos juntamos para alcanzar nuestros objetivos. Gracias no solo por ayudarme a concluir el desarrollo de esta tesis, sino por todos y cada uno de los pequeños momentos de felicidad que pasamos en el proceso.

A toda mi familia que pusieron toda su confianza en mi persona, especialmente cuando he contado con su mejor apoyo, este logro es en gran parte gracias a ustedes. Dedico mi tesis a todos y cada uno de ustedes.

Ana Cecilia

AGRADECIMIENTO

Agradecer en primer lugar a Dios porque me brindo el don de la perseverancia para lograr mis metas. También a mis padres por su apoyo moral y económico. A los docentes que me dieron su apoyo incondicional.

A la Universidad Nacional de Barranca que me brindo las facilidades para concluir con este trabajo de investigación.

A mi asesora Dra. Silvia Reyes Narváez, por su esfuerzo, dedicación, conocimientos, paciencia, experiencia y comprensión durante todo el periodo que duro el desarrollo de este trabajo.

A la institución educativa Ventura Ccalamaqui por brindarme el acceso a su Institución, por el gentil recibimiento, apoyo y participación activa de sus trabajadores administrativos, de su personal docente y de sus estudiantes. Gracias.

Ana Cecilia

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

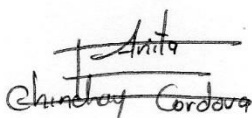
Yo, Chinchay Córdova Ana Cecilia, bachiller de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, con DNI N° 72180059 autora de la Tesis titulada: "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI. BARRANCA"

Declaro bajo juramento que:

El tema del informe de tesis presentado para optar el título Profesional de Licenciatura en Enfermería es auténtico, siendo resultado de mi trabajo personal, que no se ha copiado, que no se ha utilizado ideas, formulaciones, citas integrales e ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa), sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.

En este sentido, soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarias y/o legales.

Barranca, 13 de Diciembre de 2019



Firma

D.N.I. N° 72180059

INDICE

	Pág.
I. CARÁTULA.....	I
Contracarátula	II
Acta de sustentación	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Declaratoria de autenticidad	VI
Índice	VII
Índice de tablas	IX
II. INFORMACIÓN GENERAL	10
III. RESUMEN	11
ABSTRACT	12
IV. PLAN DE INVESTIGACIÓN	
4.1. Situación del problema	13
4.2. Formulación del problema	16
V. JUSTIFICACIÓN	17
VI. ANTECEDENTES Y/O ESTADO DEL ARTE	
6.1. Antecedentes de la investigación	18
6.3. Bases Teóricas	23
VII. HIPÓTESIS	
7.1. Hipótesis	33
7.2. Variables de estudio	33
7.3. Operacionalización de las variables	34
VIII. OBJETIVOS	
8.1. Objetivo General	35
8.2. Objetivos específicos	35
IX. METODOLOGÍA	
9.1. Diseño de la investigación	36
9.2. Población y muestra	36
9.3. Unidad de análisis	38
9.4. Técnicas e instrumentos de recopilación de datos	38
9.5. Recolección de datos	39
9.6. Análisis de datos	40

X. CONSIDERACIONES ÉTICAS	41
XI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
11.1. Resultados	42
11.2. Discusión	48
XII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
12.1. Conclusiones	52
12.2. Recomendaciones	53
XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
XIV. ANEXOS	59

INDICE DE TABLAS

TABLA N°.		Pág.
1	AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI	42
2	HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI	43
3	AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL RELACIONADO CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI	44
4	COMPONENTE PERCEPTUAL RELACIONADO CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI	45
5	COMPONENTE COGNITIVO - AFECTIVO RELACIONADO CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI	46
6	COMPONENTE CONDUCTUAL RELACIONADO CON LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI	47

II. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. TÍTULO:

Autopercepción de la imagen corporal y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria. Institución Educativa Ventura Ccalamaqui. Barranca.

1.2. AUTOR:

Bach. Chinchay Córdova Ana Cecilia.

1.3. ASESORA:

Dra. Reyes Narváez Silvia Elizabet.

1.4. TIPOS DE INVESTIGACIÓN:

No experimental - Descriptivo – correlacional.

1.5. PROGRAMA Y LÍNEA DE INVESTIGACIÓN VIGENTE:

Promoción y Prevención en Salud.

1.6. DURACIÓN DEL PROYECTO:

5 meses

1.7. LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:

La investigación se realizó en la Provincia de Barranca, Departamento de Lima en la Institución Educativa Emblemática Ventura Ccalamaqui.

III. RESUMEN DEL PROYECTO

Más de 3 millones y medio de la población infantil peruana son adolescentes que comprenden entre edades de 12 y 17 años, es decir, el Perú se encuentra en un proceso de obtener una mayor cantidad de población adolescente para trabajar y contribuir con el desarrollo del país, por esa razón, la salud de este grupo es muy importante ya que al adoptar estilos de vida saludable se reduce la probabilidad de adquirir enfermedades metabólicas – psicológicas y desarrollarlas en la edad adulta. La presente investigación tuvo como objetivo conocer la autopercepción de la imagen corporal de las estudiantes, identificar los hábitos alimenticios de las estudiantes y establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui, El estudio fue descriptivo, de diseño correlacional; con una muestra de 67 estudiantes mujeres con edades comprendidas entre 16 y 18 años de edad. Los datos se recolectaron empleando la técnica de la encuesta a través de un cuestionario de 60 preguntas divididas equitativamente entre las dos variables. El análisis estadístico empleado fue el Chi-cuadrado. Se obtuvo como resultado que las estudiantes de la I. E. Ventura Ccalamaqui tienen una autopercepción de la imagen corporal favorable 66% y un hábito alimenticio saludable 94%, siendo un porcentaje minoritario los estudiantes que tienen una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio no saludable. Luego del análisis de los resultados se contrastó que existe una relación significativa entre autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui obteniendo un chi-cuadrado de 0,003.

Palabra Clave: Autopercepción, Imagen Corporal, Hábito Alimenticio.

ABSTRACT

More than 3 million and a half of the Peruvian child population are adolescents who are between the ages of 12 and 17, that is, Peru is in a process of obtaining a greater amount of adolescent population to work and contribute to the development of Peru. In this sense, the health of this age group is very important since adopting healthy lifestyles reduces the probability of acquiring metabolic - psychological diseases and developing them in adulthood. The objective of this research work was to know the self-perception of the students' body image, identify the eating habits of the students and establish the relationship between the self-perception of the body image and the eating habits in students in the fifth year of secondary school. I. E. Ventura Ccalamaqui, The study was descriptive, correlational design; with a sample of 67 female students aged between 16 and 18 years. The data were collected using the survey technique through a questionnaire of 60 questions divided equally between the two variables. The statistical analysis used was the Chi-square. It was obtained as a result, the students of E. I. Ventura Ccalamaqui have a favorable self-perception of body image 66% and a healthy eating habit 94%, being a minority percentage students who have a self-perception of unfavorable body image and a non-food habit healthy. After the analysis of the results, it was contrasted that there is a significant relationship between self-perception of body image and eating habits in fifth year high school students of the I. E. Ventura Ccalamaqui obtaining a chi-square of 0.003

Keyword: Self-perception, Body Image, Habits Food

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

4.1. Situación del problema

Según Gaete¹, la etapa de la adolescencia se encuentra localizada en medio dos grupos etarios, la niñez y adultez, [...]. En este lapso suceden transformaciones veloces con enorme intensidad, la persona madura en el aspecto biológico, psicológico y social y se siente capaz de vivir independientemente. Un aspecto principal del crecimiento a lo largo de la pubertad es la creación y fijación de su identidad, lo cual implica varios cambios de accionar; ya que empieza la preocupación por el desarrollo de su organismo, por obtener el peso idóneo y presta muchísima consideración a su aspecto físico, siendo ésta un punto muy importante en la creación de su autoimagen². En la actualidad viven mil millones de jóvenes en el mundo³. Según el Instituto nacional de Estadística e Informática (INEI), en el Perú existe 3 millones 486 mil representando por el 33.7% de adolescentes⁴, razones por las cuales el Perú tiene que invertir para que los adolescentes y jóvenes tengan buena salud⁵.

Gran parte de los problemas de adaptación, de salud mental y de hábitos alimenticios aparecen al finalizar la infancia o al comienzo de la adolescencia, en esta etapa el adolescente atraviesa riesgos muy considerables, en el cual, el contexto social tiene una influencia muy determinante para su aparición. En la actualidad expertos refieren que un desarrollo saludable en la infancia y la adolescencia aportan en la prevención de algunos problemas de la conducta, la ansiedad, y los trastornos alimentarios^{6,7}. En el año 2016 fallecieron un número mayor de 1,1 millones de adolescentes alrededor del mundo, más de 3000 muertes de adolescentes al día por causas prevenibles o tratables; considerándose una de las principales causas, los problemas

relacionados con los hábitos alimenticios como la malnutrición y la obesidad⁸. En un estudio realizado en España, el 28% de los adolescentes manifestaron disgusto por su forma de ser, un porcentaje de 23% mencionaron que, si volviera a nacer, prefieren ser diferente; llegando a la conclusión que 1 de cada 4 adolescentes entrevistados presentan baja autoestima, detesta su imagen y su forma de ser⁹.

Schilder considera la Autoimagen corporal como: “la imagen de nuestro cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en que el cuerpo aparece ante nosotros mismos”¹⁰. Según Salazar¹¹, en la última década, el diseño estético de un cuerpo delgado se difunde continuamente en las vías de comunicación con gran audiencia. En la preadolescencia se inicia las preocupaciones por el cuidado del cuerpo, realizando prácticas desfavorables en la dieta y en las actividades físicas teniendo como propósito corregir su peso corporal¹².

Cutipé¹², en Perú²¹, manifestó que: “En junio del 2014 se atendieron a 332 pacientes con anorexia y 185 con bulimia, los cuales tenían un bajo nivel de autoestima y falta de aceptación a su imagen corporal”¹³. La no aceptación de la percepción corporal puede dar origen a costumbres alimentarias inadecuado, lo cual en casos extremos puede desarrollar enfermedades relacionadas a la alimentación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)¹⁴ define los hábitos alimenticios como el: “Grupo de costumbres que las personas optan para escoger, cocinar y comer los alimentos, influenciadas por el acceso a éstos y la educación respecto a los alimentos”.

En la provincia de Barranca, la etapa de vida adolescente (EVA) en el 2016 alcanzó el 8.4% del total de atenciones dirigidos a adolescente, un porcentaje mayor que el año anterior; en esta etapa se evidencia que, en las primeras causas de morbilidad, se encuentra la obesidad ubicado en el tercer lugar seguido de los trastornos emocionales y del comportamiento, los cuales van incrementando¹⁵.

En la actualidad se ha observado que las adolescentes descuidan su alimentación, priorizando su apariencia física más que su nutrición, se observó que muchas adolescentes no desayunan ni almuerzan o si lo hacen lo realizan a horas que no son debidas, considerándose éstas como no nutritivas por la hora en que se debe de ingerir para su adecuada absorción y metabolismo, con intención de mantener una silueta corporal más delgada y ser aceptadas en la sociedad; a ello se suma el rápido acceso y bajo costo de las comidas no saludables (considerándose al Perú el país más crítico con respecto la ingesta de la popular “comida chatarra”¹⁶), que están al rápido alcance como: las bebidas y galletas light, los chocolates, papa rellena, dulces, etc conllevando esto a que la persona adquiera enfermedades metabólicas, cardiovasculares y el menosprecio de su imagen corporal manifestando lo siguiente: *“estoy gorda, fea, una chancha”, “no me veo bien, estoy muy fea, toda panzona”, “parezco un hipopótamo”, “tengo llantas”, “soy bien feita”, O en otros casos: “estoy muy delgada”, “nadie me quiere porque soy muy flaca”, “parezco una tabla”, “me falta cuerpo”, etc.* Al interactuar con las estudiantes de la Institución educativa manifestaron: *“mi peso es muy importante para mí”, “no me gusta ser gorda”, “a veces no tomo desayuno”, etc.*

Las investigaciones sobre percepción corporal, demuestran que el aumento de peso y la gordura son más habituales en adolescentes¹⁷, manifestándose como una de las consecuencias, la inconformidad de su cuerpo¹⁸ y que las estudiantes obesas son las más insatisfechas¹⁹. A nivel nacional, los resultados son contradictorios; en el estudio de Ponce²⁰ realizado en jóvenes, deduce que no existe un vínculo entre la percepción de la imagen corporal y las costumbres alimenticias, mientras que otro estudio realizado en Trujillo identificó una relación entre estas variables²¹, es decir, a mayor autopercepción corporal inadecuada, menor práctica de hábitos alimenticios saludables.

Bajo esta perspectiva, se observa que existen contradicciones en los resultados obtenidos por estudios antes realizados, por ello con la presente investigación se pretende aportar para la continuidad de estudios de investigación sobre el tema y de esta manera contribuir con estudios posteriores; con ello también se pretende detectar

de manera temprana la existencia de problemas sobre la percepción y su vínculo con los hábitos alimenticios para posteriormente comunicar a las autoridades pertinentes para la intervención y de esta forma contribuir con el país y el distrito, constituyéndose esta investigación como la primero en realizarse y con alta relevancia en la localidad, esperando contribuir en la salud del adolescente Barranqueño.

Por ello se formula la interrogante.

4.2. Formulación del problema

¿Qué relación existe entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui - Barranca?

V. JUSTIFICACIÓN

A nivel social el presente trabajo de investigación se justificó porque ayudará a identificar de forma oportuna, problemas asociados con la autopercepción y las costumbres alimentarias en los educandos del último grado de la I. E. Ventura Ccalamaqui; ya que este grupo etario es muy vulnerable a sufrir enfermedades propias de su edad. Esto permitirá evitar desenlaces desfavorables y poder tener un recurso humano saludable con buena salud física y psicológica reflejándose en el gran aporte a la sociedad.

A nivel político, centrado en el fin de informar a las autoridades pertinentes para que puedan contribuir en la prevención y tratamiento de estos problemas de salud. Cooperar con las autoridades de salud de turno brindando información veraz y objetiva, con el propósito de una promoción y prevención adecuada para la disminución de casos asociados a la autopercepción corporal, interviniendo sobre los factores que ponen en amenaza a los jóvenes y adolescentes, con el objetivo de evitar desenlaces de morbilidad.

En el ámbito educacional tiene como finalidad aportar conocimientos existentes y un debate académico sobre la autopercepción corporal y los hábitos alimenticios, cuyos resultados dieron un aporte muy importante en el ámbito de la salud.

En el ámbito de la salud aportará en gran manera ya que con los resultados obtenidos se podrá tomar medidas oportunas en un área específica lo cual conllevará a un gran logro preventivo promocional, es fundamental recalcar que en la actualidad se aprecian sucesos de obsesión por mantener una imagen corporal estrechamente relacionada con la delgadez las cuales son la raíz del desarrollo de enfermedades que ponen en riesgo muy alto la vida e integridad de la persona y a medida que transcurre el tiempo son más difíciles de mitigarlas teniendo como desenlace graves efectos a la salud.

VI. ANTECEDENTES Y/O ESTADO DEL ARTE

6.1. Antecedentes internacionales

Lemia S, Joan V, Shiryn S, et al.¹⁹ en su investigación realizada el 2016 sobre la autopercepción corporal, tuvo como objetivo investigar la propia imagen corporal, la insatisfacción corporal y la relación que existe con el IMC de las adolescentes Kuwaitíes. La muestra estaba constituida por 87 adolescentes entre 10 y 14 años de edad, se realizó una encuesta a cada estudiante de colegios públicos y privados de las 6 provincias del estado de Kuwait, los investigadores obtuvieron como resultado que las estudiantes de sexo femenino, en la clase de obesas son las más disconformes con su imagen corporal, seguidas por las de la categoría de sobrepeso. El IMC deseado no está asociado significativamente con el nivel de obesidad.

En una investigación realizada por Castillo M.²² en el 2016 sobre la percepción de la imagen corporal y su relación con hábitos alimentarios y el estado de nutrición en adolescentes, del cual tuvo como objetivo establecer la relación de la percepción de la imagen corporal con las costumbres alimentarias y el estado de nutrición de adolescentes, la investigación fue analítico, de corte transversal cualitativo cuya muestra fue de 255 alumnas del cual se tuvo como resultado que un 70% de las adolescentes mostraron satisfacción con su imagen corporal, el 90% presenta hábitos alimenticios no saludables también se encontró que a pesar que las adolescentes presentan insatisfacción por su imagen corporal también presentan hábitos alimenticios no saludables y la insatisfacción es mayor en adolescentes con sobrepeso u obesidad.

Del mismo modo Núñez F.²³ en su investigación realizada en el 2015 sobre satisfacción de la imagen corporal cuyo objetivo fue valorar el vínculo que existe entre la imagen corporal a través de la insatisfacción corporal y percepción de las formas corporales, siendo un estudio descriptivo cuyo muestreo fue no probabilístico con un tamaño de muestra de 537 alumnos/as del tercer grado de primaria, tuvo como resultado que existe un porcentaje elevado de alumnos que no presentan insatisfacción corporal siendo un porcentaje de 83,3%, la diferencia del porcentaje 16,7%, muestran inquietud por su imagen corporal siendo ésta de intensidad leve a moderada, asimismo aprecian la imagen de su cuerpo, en un mayor porcentaje; el 38,6% manifestaron mantener siluetas de un peso normal, un 30,2% un bajo peso ligero y un 20% sobrepeso ligero.

Telles E, Castillo N, García S, et al.²⁴ en su investigación realizada el 2015 sobre la satisfacción de la imagen corporal en universitarios, se tuvo como objetivo valorar la satisfacción de la autoimagen corporal, cuyo diseño fue descriptivo transversal con participación de 64 universitarios, obtuvo como resultado que la media del IMC fue más alto en las mujeres. El nivel de satisfacción en los estudiantes de sexo femenino fue alto y solo en ellas se observó relación entre autopercepción corporal y el IMC, lo cual no sucedió con el resto del grupo.

Sámano R, Rodríguez A, Sánchez B, et al.¹⁷ en su estudio realizado el 2015 sobre satisfacción corporal relacionado con la autopercepción corporal e IMC en adolescentes y adultos, cuyo objetivo fue relacionar el IMC real con el auto percibido y su relación con la satisfacción de la imagen corporal, fue una investigación transversal analítico con una muestra de 556 personas; se obtuvo como resultados que el 50% de los participantes tenían concordancia entre su verdadero IMC y su autopercepción con un $p < 0.001$. De todos los adultos con sobrepeso y obesidad, el 68% tenían satisfacción corporal, en tanto que la satisfacción corporal en adolescentes fue del 80%.

Quiroz Y.²⁵ en un estudio realizado el 2015 sobre autopercepción de la imagen corporal en adolescentes, tuvo como objetivo reconocer y describir la autopercepción corporal en adolescentes, la investigación fue de tipo descriptiva siendo la muestra 207 alumnos del cual se tuvo como resultado que el 45.40% no tienen una alteración de su imagen corporal, ya que la autopercepción de su aspecto físico coincide con su índice de masa corporal.

Espinosa O.²⁶ en su investigación en el 2014 sobre hábitos alimenticios, percepción de la imagen corporal y estado de nutrición, tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y el estado de nutrición de las adolescentes mujeres, el diseño de la investigación fue descriptiva de corte transversal en el cual participaron 80 alumnas adolescentes, se obtuvo como resultado que el 72% de las participantes se encontraban normal, 24% presentaba exceso de peso, el 4% presentaba delgadez; el 11,3% consume gaseosa, el 26,3% consume café, el 17,5% ingiere agua de panela, el 20% come chocolate y un bajo porcentaje 10,1% no consume verduras ni hortalizas, el 8% consume dulces diariamente y el 5% consume snacks.

6.2. Antecedentes nacionales

Morales M.²⁷ en su investigación realizada el 2018 sobre imagen corporal en estudiantes de secundaria, tuvo como objetivo determinar el nivel de imagen corporal en estudiantes; la investigación fue de tipo descriptiva con un tamaño de muestra de 70 alumnos, tuvo como resultado que el 57.14% de los estudiantes no tiene preocupación por su imagen corporal, el 12.86% presenta una preocupación moderada y el 30% presenta una extrema preocupación por la imagen corporal, no hay preocupación por la imagen corporal.

Toma E.²⁸ en un estudio elaborado el 2018 sobre la percepción de la imagen corporal relacionado con el estado de nutrición, tuvo como objetivo determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional de los estudiantes;

fue una investigación descriptiva, observacional, transversal, prospectivo con una muestra de 114 alumnos; del cual se tuvo como resultado que se halló relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional con un $p=0.001$.

Riva Y.²⁹ en su estudio realizado el 2017 sobre autopercepción corporal en adolescentes con sobrepeso. Tuvo como objetivo determinar la autopercepción corporal en los adolescentes con sobrepeso; fue una investigación descriptiva que tuvo como muestra a 90 estudiantes del cual se tuvo como resultado que el porcentaje de los adolescentes que tienen una buena autopercepción es del 50% deduciendo que la autopercepción corporal de los adolescentes evaluados es buena.

Ponce C.²⁰ en su investigación realizada el 2017 sobre estado nutricional relacionado a la autopercepción corporal y hábito alimenticios, tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre el estado de nutrición, la autopercepción corporal y los hábitos alimenticios; la investigación fue cuantitativa de tipo descriptivo, transversal, observacional y de asociación cuya muestra fue de 36 jóvenes del cual se tuvo como resultados que el 50% tiene un IMC dentro de los parámetros normales y el 3% cuenta con grado de obesidad; el 47% de la población tiene una autopercepción alterada y el 53% no tiene alteración de su imagen corporal; el 19% presenta un adecuado hábito alimentario y el 30% un hábito alimentario inadecuado.

Campos J, Llaque V.³⁰ en su investigación elaborada el 2016 sobre el modelo estético de delgadez e imagen corporal, tuvo como objetivo determinar la relación entre el modelo estético de delgadez e imagen corporal en estudiantes; la investigación fue de tipo correlacional causal con un tamaño de muestra de 100 alumnos del cual se tuvo como resultado que existe relación significativa al 0,05 entre el modelo estético de delgadez e imagen corporal y que el modelo estético de la delgadez oscila entre las edades de 22 a 34 años.

Enriquez R.³¹ en su investigación elaborada el 2015 sobre la autopercepción corporal, tuvo como objetivo determinar la autopercepción corporal de las adolescentes. La investigación fue de descriptivo observacional y de corte transversal, tuvo una muestra de 108 estudiantes, del cual tuvo como resultados que gran cantidad de los adolescentes manifestaron conformidad con su imagen corporal; pero la otra cantidad restante expresó sentimientos negativos respecto a esta.

Quispe A.³² en una investigación realizada el 2015 sobre la autopercepción corporal relacionado con los hábitos alimenticios, tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios cuya muestra fue de 126 estudiantes, se obtuvo como resultado que más de mitad presentan una autopercepción desfavorable, siendo más afectados en el componente perceptivo y conductual; 55,6% presentan hábitos alimenticios saludables y el 44,4% habito alimentario no saludable, determinando que existe relación significativa entre la autopercepción corporal y los hábitos alimentarios con un valor de $p=0,001$.

Alvarado L, Echegaray C.²¹ en un estudio elaborado el 2015 sobre autopercepción corporal y hábitos alimenticios, tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre grado y tipo de la autopercepción corporal y los hábitos alimenticios respectivamente; tuvo un diseño de tipo descriptivo – correlacional de corte transversal con un tamaño muestral de 120 estudiantes del cual se tuvo como resultado que existe relación entre la autopercepción de la imagen y los hábitos alimenticios obteniendo un p valor de 0,000.

6.3. AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Rosa Maria Raich³³, plasma una definición exacta de imagen corporal como: “Una construcción difícil que incorpora; la idea que tenemos del cuerpo y de todos sus miembros, tanto de la parte motora y las limitaciones que ésta tiene, la vivencia de conductas, pensamientos, sentimientos y valoraciones que realizamos y sentimos y la manera de nuestra conducta que es el resultado de nuestros pensamientos y los sentimientos que adquirimos a lo largo de la vida”.

Componentes de la imagen corporal

Thompson (citado por Raich) define la imagen corporal como la forma en que te ves y te imaginas a ti mismo y que ésta incluye tres componentes:

- **Componente perceptual:** Es la forma en que se aprecia la longitud del cuerpo y de sus distintos miembros. La distorsión de este aspecto puede dar camino a una sobrevaloración o subestimación³³. Existe una alteración, una percepción negativa, cuando la persona se siente incapaz de percibir con precisión el tamaño de su cuerpo³⁴.
- **Componente cognitivo-afectivo:** Son los comportamientos, sensaciones, pensamientos y apreciaciones que provoca el cuerpo, sobre todo el volumen corporal y otros puntos del aspecto externo. La persona tiene sentimientos y emociones negativas sobre su aspecto físico cuando tiene sentimientos tales como: sentimientos de insatisfacción, intranquilidad, angustia, entre otros³³⁻³⁴.
- **Componente conductual:** Es la asociación de las actitudes y los sentimientos que causa la imagen corporal (entre ellos: evitar mirarse al espejo, esconder su figura corporal con atuendos de tamaños grandes para su cuerpo, comparar su cuerpo continuamente con otras personas, resultando estas como la más desagradable). Se considera que un adolescente tiene una autopercepción de su imagen corporal negativa cuando busca de manera obsesiva cubrir su cuerpo, ya sea con atuendos anchos como los disfraces o realizando acciones para tener un aspecto diferente al que muestra³⁴.

Es de suma importancia detectar de qué manera su autoestima depende de la autovaloración que realizan a su imagen corporal y de esta manera descubrir los sentimientos que tienen hacia su aspecto físico y qué modificaciones les genera la idea de obtener una figura idónea la cual es difundida por las distintas vías de comunicación³⁵.

Tipos de autopercepción corporal

La autopercepción corporal puede catalogarse en dos aspectos, se puede considerar que la autopercepción es positiva cuando la persona se acepta y se quiere tal cual es, independientemente al prototipo de belleza que muestran los medios de comunicación, y por el contrario, se considera una autopercepción negativa en el momento en que la persona no siente gusto ni conformidad con su aspecto. Le Boulch decía que en la mala autopercepción del cuerpo influyen 3 aspectos importantes³⁶:

- Percepción del cuerpo: Percibir de manera defectuosa siendo esta por sobreestimación o por subestimación.
- Motricidad: No sentirse a contento con los movimientos que tiene su cuerpo.
- Relación con el otro: Sentirse incómodo, tener vergüenza frente a las demás personas.

Aspectos que contribuyen en la creación de la imagen corporal

El resultado se basará en la interrelación de los componentes mencionados a continuación: la percepción, pensamientos, emociones y comportamientos vinculados al cuerpo³⁷.

Los medios de información, la moda, el interés monetario de los laboratorios fabricantes de productos light, los instrumentos sociales para informar y comunicar; trabajan para hacer llegar a todas las damas mediante los medios de comunicación; siendo éstas, oral o escritas, el mensaje de delgadez como emblema de hermosura³⁵.

Estos aspectos influyen mucho en los niños ya que ellos asumen estos modelos y los concretan aún más en la adolescencia apoyado de los prejuicios de las personas, lo cual encamina a que estén propensos a padecer de enfermedades nutricionales.

Se infiere que una imagen corporal desfavorable es cuando³⁷:

- Se aprecie las formas y las zonas corporales como no son en verdad
- Sienta que la razón principal de su fracaso es por el tamaño y la forma de su aspecto corporal
- Tenga vergüenza y angustia por su aspecto físico.
- Sienta fastidio e incomodidad por su aspecto físico.

En cambio, una imagen corporal favorable es cuando se³⁷:

- Se siente bien y sabe que la apariencia externa de un sujeto dice poco en cuanto a su autovaloración.
- Tiene una imagen nítida y verídica de su cuerpo
- No presta importancia ni pierde las horas pensando en los alimentos, en el peso ni en las calorías consumidas.

6.4. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Se define por las actitudes y prácticas que realiza con continuidad la persona en relación a la elección, elaboración e ingesta de comidas, influidas por la disponibilidad de adquisición de éstos¹⁴. La Fundación Española de la Nutrición define los hábitos alimenticios como: los comportamientos que se adquieren en grupo o de manera individual y de manera repetitiva, que conllevan a las personas a elegir e ingerir alimentos o dietas, como respuesta a las influencias sociales y culturales³⁸.

A lo largo de la adolescencia, incrementan los requerimientos alimenticios, se establecen hábitos alimentarios particulares y pueden aparecer situaciones de riesgo nutricional. El sentimiento de independencia, los cambios psicológicos y emocionales, la importancia que gana su aspecto físico, la gran importancia de las amistades y los medios de información influyen en la dieta, direccionados a la imagen corporal, el adolescente presenta hábitos de riesgo, como son: suprimir o limitar comidas, comer fuera de casa llevando a cabo comidas rápidas (fast-food y fun-food), comer entre comidas (snacks y picoteos), consumir dietas específicas, reducir el aporte de leche e incrementar las bebidas azucaradas, consumo de alimentos con características carcinogénicas³⁸⁻³⁹.

Nutrición

La nutrición es ingerir los alimentos en razón a la necesidad del cuerpo, se considera buena nutrición cuando se mantiene una dieta proporcional y equilibrada con actividad física, una buena nutrición es importante para una buena salud; si ocurre lo contrario, la mala nutrición reduce el sistema inmune, aumenta el porcentaje de riesgo a adquirir enfermedades, modifica el desarrollo normal físico y mental y disminuye la producción⁴⁰.

En la etapa de la adolescencia, la persona gasta gran cantidad de energía, por tanto, es importante una alimentación correcta que compense todos los nutrientes necesarios. Los nutrientes tienen una función muy importante en la estructura y

regulación del organismo, mantiene las funciones vitales estables, contribuyen en la construcción, renovación y el mantenimiento de los tejidos corporales, participan en el buen desarrollo de los procesos metabólicos⁴¹.

La clasificación de los nutrientes es: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Los carbohidratos y las grasas aportan energía a todo el organismo, se puede encontrar en los tallarines, papas, pan, aceites, pescado, etc. Las proteínas están conformadas por los aminoácidos, lo podemos encontrar en las legumbres, huevos, carnes, etc. Las vitaminas y minerales tienen función reguladora, lo podemos ingerir de las frutas y verduras; los minerales se encuentran en la leche, el yogur, el pescado, la sal, etc. El requerimiento de energía en la etapa de la adolescencia varía de acuerdo a la edad, el sexo y la actividad que realiza; la cual se distribuye en todo el día. Para tener una distribución equitativa se debe desayunar el 25% de las calorías diarias, en la comida el 30%, en la merienda el 15% o 20% y en la cena de 25% al 30%³⁷.

Factores que influyen en la alimentación

Los factores que influyen en la elección de los alimentos son⁴²⁻⁴³:

- **Determinantes biológicos:** El hambre, el apetito, la saciedad y el sentido del gusto son factores que influyen directamente en la elección de los alimentos, el sabor es el más influyente en la conducta alimentaria, acompañado del aroma, la forma y la textura de los alimentos.
- **Determinantes sociales:** El estatus social influye en gran manera en la ingesta de los alimentos, las personas de clase social alta mantienen un cuidado minucioso de su cuerpo, un control en la dieta y la asistencia continua al gimnasio. Por otra parte, las personas de clase social baja no mantienen un control estricto de su peso ni de su dieta, sino que solo buscan saciar su apetito con la ingesta de los alimentos. El entorno social, el lugar, como, por ejemplo: el colegio, el lugar de trabajo y los restaurantes pueden afectar la elección de los

alimentos. Para mala suerte, en los colegios y en las calles los alimentos saludables son reducidos.

- **Determinantes psicológicos:** El estado de ánimo y el estrés son de mucha influencia en la elección de alimentos, Hipócrates sugirió que los alimentos tenían un poder curativo, en siglos posteriores, se sostuvo que los alimentos podían cambiar el temperamento y el estado anímico de las personas. El estado de ánimo y el estrés también afecta la elección de los alimentos.

PIRAMIDE ALIMENTICIA

Una dieta sana ayuda a prevenir la mala nutrición, patologías no transmisibles y trastornos. Aunque el incremento de comidas procesadas y la alteración en los estilos de vida tienen parte en los hábitos alimenticios. En la actualidad las personas comen más comida hipercalórica, lípidos, azúcares y sal; muchas personas no ingieren la cantidad suficiente de frutas, verduras y fibras dietéticas, como los cereales. La composición de una alimentación saludable y equilibrada esta definida por las particularidades de cada persona (hábito de vida saludable, sexo, edad y la cantidad de actividad física) pero las bases de la alimentación saludable continúan siendo los mismos⁴⁴.

La pirámide alimenticia tiene niveles que corresponden a⁴⁵:

- **La base de la pirámide:** se incluyen acciones que favorecen, sustentan y complementan la alimentación saludable, como la hidratación y la actividad física. Una alimentación saludable favorece el sostenimiento del peso del cuerpo y el índice de masa corporal en niveles apropiados. El consumo apropiado de agua alrededor de los 2,5 litros/día.
- **Primer nivel:** en este nivel se encontramos los cereales, papas y las legumbres. Estos alimentos añaden gran parte de las calorías que una persona sana requiere en el día y debe ser acorde al gasto de energía que realiza de acuerdo a su edad, sexo y cantidad de actividad física. Las personas más activas ingieren una mayor

cantidad de los alimentos mencionados, a comparación con las personas sedentarias con la misma edad y sexo.

- **Segundo nivel:** está dividido en dos partes, aquí se ubican las verduras y las frutas, respectivamente. Este grupo aporta las vitaminas, los antioxidantes y las fibras.
- **Tercer nivel:** se ubica en la parte central de la pirámide también se divide en dos grupos: el grupo de los lácteos, es muy importante por su contribución de calcio y proteínas y el grupo de las carnes, pescados, mariscos, huevos, pollos y leguminosas aportan la cantidad de grasa, proteínas, hierro, zinc y minerales necesarios para el organismo y previenen patologías cardiovasculares.
- **Cuarto nivel:** es un tamaño pequeño que contiene al grupo de los aceites, las grasas, la mantequilla y todos los alimentos que contienen grasas, como las nueces, los manís y las aceitunas. Se sugiere ingerir los aceites vegetales de soya, oliva, maravilla y de las aceitunas y las paltas por su aporte de ácidos grasos esenciales para el organismo. Disminuir la ingesta de grasas de origen animal por su gran contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.
- **Quinto nivel:** es el compartimento mas pequeño que toda la pirámide, y se encuentran los alimentos que contienen gran cantidad de azucar y miel. Su ingesta debe de ser moderado.

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA IMAGEN CORPORAL

En la sociedad de hoy, la apariencia física es muy importante para el ser humano y los medios de comunicación y se deja de lado los sentimientos y conocimientos adquiridos. Esta causa y la alteración de los horarios, la ingesta de comidas elevadas en cantidad energética, el confort y no acatar las 4 comidas del día, etc originan que el adolescente ingiera comidas de poca calidad, dejando de lado los efectos que estos producen en su salud⁴².

La aparición de los trastornos de la conducta alimentaria se produce cuando la persona compara su imagen corporal con el ideal interiorizado, con el modelo propagado por los medios de comunicación y el empeño de la sociedad por imponer el ideal corporal de la delgadez como principal éxito del ser humano; se manifiesta en un corto tiempo, mediante los vómitos, la ingesta de laxantes o diuréticos y ejercicios físicos compulsivos que colocan en riesgo la salud física y psicológica de los adolescentes como sucede cuando se presenta la anorexia y la bulimia³⁵⁻⁴⁶.

Se toma en consideración que un hábito es saludable si la persona acata el tiempo adecuado de la ingesta, la hora del día y el consumo correcto de sus alimentos⁴³. El hábito alimentario con el que el adolescente pasa a la juventud, siendo esta saludable o no saludable, es muy importante en su estado de salud cuando la persona llegue a la edad adulta⁴⁷. En la actualidad, las vías de comunicación influyen en gran manera en los adolescentes, ya que dan mayor relevancia al aspecto físico del ser humano, sin tener en cuenta el aspecto afectivo ni cognitivo de esta población. Estos componentes, unido al desorden alimenticio que adopta el adolescente encaminan a que se desarrollen efectos no favorables para su salud³⁷.

TEORIA DE ENFERMERIA

La teoría de la cual se respaldó el presente trabajo de investigación fue de las teoristas de enfermería: Sor Callista Roy y Nola Pender. La teorista Sor Callista Roy en su teoría de adaptación, propone los sistemas, los mecanismos de afrontamiento y los módulos de adaptación, que necesitan de 3 tipos de estímulos. **Focales**, afectan de forma directa e inmediata a la persona en un momento y tiempo determinado, como es la etapa de la adolescencia, se presenta en un tiempo determinado, es una etapa en la cual la persona pasa por muchos cambios, psicológicos, físicos y emocionales; y a su vez presenta hábitos alimenticios cambiantes, ya que en esta etapa el adolescente prefiere ingerir alimentos poco saludables o no saludables; para lo cual, su elección es influenciados por muchos factores.

Contextuales, son las situaciones que ayudan a incrementar el efecto del estímulo focal; como son los medios de comunicación, la difusión constante de la mujer delgada como emblema de hermosura³⁵ y las constantes propagandas que se emiten sobre las comidas no saludables como son las comidas rápidas, las bebidas light, los productos que según las grandes empresas se deben de consumir para mantener una figura delgada y aceptable. **Residual**, son todas las creencias, actitudes y situaciones que siguen de experiencias pasadas y que pueden influir en el presente, como en la etapa de la adolescencia, el adolescente cree que comiendo a destiempo y reprimiendo los alimentos básicos (el desayuno, el almuerzo y la cena) va a mantener una figura corporal idealizada; siendo estos actos inadecuados.

Callista menciona que las personas tenemos 4 métodos de adaptación: **las necesidades fisiológicas básicas**, se refiere a la circulación, el oxígeno, actividad, el sueño, la alimentación, la cual se encontrará afectada por los hábitos alimenticios que el adolescente adopta y la eliminación; **la autoimagen**, consiste en el yo de la persona que debe responder a las modificaciones del entorno; la autopercepción que tiene el adolescente de su propia imagen corporal, la intensidad de la aceptación sobre su propio cuerpo para poder enfrentar a los prejuicios sociales; **el dominio de un rol o papel**, cada persona cumple un rol en particular en la sociedad, el adolescente es muy importante para la sociedad, ya que son los potenciales para la mejora y el buen porvenir, son el futuro del país.

Interdependencia, es la interacción de la autoimagen y el dominio del rol social con el entorno de las personas de las cuales recibe influencias y provoca una interdependencia; el adolescente busca ser aceptado en la sociedad a la que pertenece, es ésta última la que influye en la aceptación o en el rechazo de la autoimagen de la persona y de los cambios que puede tener los hábitos alimenticios del adolescente; siendo ésta a su vez muy cambiante en esta etapa, ya que el adolescente busca aceptación y gusto. Las respuestas de adaptación de las personas, tiene una estrecha relación con los estímulos que recibe y el nivel que tiene la persona para poder adaptarse⁴⁸.

Nola Pender en su teoría sobre Promoción de la Salud menciona que se debe de promover los estilos de vida saludable para de esta manera evitar que la persona enferme, evitar el uso de recursos en la recuperación y rehabilitación de las personas y tener menos personas enfermas; la teoría de Nola Pender se centra en 3 áreas: **características y experiencias individuales**, cada persona tiene vivencias y experiencias personales que son únicas y repercuten en el futuro, la adolescencia es una etapa en que la persona se siente capaz de vivir independientemente¹ y adopta estilos de vida que le parecen adecuados, el hábito alimentario con el que el adolescente pasa a la juventud, siendo esta saludable o no saludable, es muy importante en su estado de salud cuando la persona llegue a la edad adulta⁴⁷

Cogniciones y afectos específicos del comportamiento, están clasificadas en biológicos, psicológicos y socioculturales; estos factores son predictivos para el comportamiento del adolescente, guardan relación con la forma en que se visualiza el adolescente, la autoevaluación que tiene hacia su persona y las costumbres que tienen frente a su salud y la influencia de su medio social para adoptar un estilo de vida, **resultados conductuales**, es el resultado final dirigido a lograr la salud positiva, siendo el adolescente una persona que adolesce de estos saberes y que se encamina a adoptar estilos de vida que no contribuyen en la mantención de una buena salud.

Para el trabajo de investigación se eligió las presentes teorías ya que se adaptó a la realidad problemática planteada al inicio del presente trabajo, siendo los estímulos focales, la autoimagen que interioriza la adolescente en comparación a su realidad; siendo los estímulos contextuales, la sociedad y los medios de información con su prototipo de la delgadez como la belleza del éxito y los estímulos residuales, las conductas que la adolescente adapta frente a la imagen que desea tener, y la importancia del proceso social-cognitivo en la conducta del adolescente y la forma en que afectan la promoción de la salud.

VII. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE ESTUDIO

7.1. Hipótesis

Existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui. Barranca.

7.2. Variables de estudio

V1: Autopercepción de la imagen corporal

V2: Hábitos alimenticios.

7.3.Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	ESCALA DE MEDICIÓN
V1 Autopercepción de la imagen corporal	Schilder considera la autopercepción de la imagen corporal como: “la imagen de nuestro cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en que el cuerpo aparece ante nosotros mismos” ¹⁰	Es la forma en que la adolescente percibe su imagen corporal, considerándose en dimensiones: perceptual, cognitivo-afectivo y conductual, la cual será medida mediante la aplicación de un cuestionario cuyo valor final será autopercepción favorable y autopercepción desfavorable	Perceptual	-Tamaño corporal -Formas corporales	Autopercepción favorable	Nominal
			Cognitivo	-Ideas, sensaciones ante su cuerpo		
			Conductual.	-Comportamientos relacionados a su peso -Conductas ante la forma de su cuerpo.	Autopercepción desfavorable	
V2 Hábitos alimenticios	La FAO ¹⁴ define los hábitos alimenticios como el: “Conjunto de costumbres que las personas optan para escoger, cocinar y comer los alimentos, influenciadas por el acceso a éstos y la educación respecto a los alimentos”	Son las actitudes de las adolescentes, adquiridas por las repeticiones de sus actos en cuanto a la elección de los alimentos, su preparación y su consumo, el cual será medido mediante la aplicación de un cuestionario cuyo valor final habito saludable y habito no saludable	Determinantes biológicos	-El sabor -El aroma -La consistencia -El color -Preferencia en la elección de alimentos	Hábito saludable	Nominal
			Determinantes sociales	- Actitud frente a su aspecto físico	Hábito no saludable	
			Determinantes psicológicos	-Cambios en la dieta -Distribución horaria de las comidas diarias		

VIII. OBJETIVOS

8.1. Objetivo General

Establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui. Barranca.

8.2. Objetivos Específicos

Conocer la autopercepción de la imagen corporal de los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

Determinar la relación que existe entre el componente perceptual y los hábitos alimenticios en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

Identificar la relación que existe entre el componente cognitivo y los hábitos alimenticios en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

Valorar la relación que existe entre el componente conductual y los hábitos alimenticios en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

IX. METODOLOGIA

9.1. Diseño de investigación:

La presente investigación tuvo un diseño No experimental – Descriptivo - Correlacional. No experimental puesto que no se elaboró ninguna situación, tan sólo se contempló la situación que existe. Descriptivo pues permitió exponer las circunstancias y acontecimientos a saber, cómo se manifiesta un caso específico, lo cual permitió investigar cómo estaba relacionado la autopercepción corporal con los hábitos alimentarios. Correlacional porque tuvo como objetivo medir el grado de relación entre las dos variables mencionadas en un contexto definido⁴⁹.

9.2. Población y muestra:

Población:

La población estuvo conformada por 218 mujeres distribuidas en las 12 aulas del quinto grado de la I. E. Ventura Ccalamaqui.

Muestra:

El muestreo que se realizó fue el muestreo Probabilístico. El tamaño muestral estuvo integrado por 67 colegiales seleccionados de las 12 aulas.

Se tomó en cuenta los criterios de:

Inclusión:

- Alumnas de sexo femenino.
- Alumnas que acepten voluntariamente integrar en el estudio y que firmen el asentimiento informado.
- Alumnas cuyos padres hayan autorizado la participación.

Exclusión

- Alumnas con alteración de juicio y raciocino.

Formula

Para la muestra se consideró el tamaño de muestra de 67 colegiales según aplicación de la siguiente formula

$$N = \frac{Z^2 + PQ}{d^2}$$

Donde:

n = Tamaño muestral

n₀ = Tamaño reajustado de la muestra

N = Tamaño de la población.

Z = Nivel de confianza (salud 95% = 1.96)

PQ = Varianza para variables, asegura un tamaño grande (0.25)

D = Nivel de precisión o error del muestreo (0.10)

POBLACIÓN DE ALUMNAS DE LA I. E. VENTURA CCALAMAQUI:

218 personas.

$$n_0 = \frac{(1.96)^2 (0.25)}{(0.10)^2}$$

$$n_0 = 96$$

$$\text{Luego: } \frac{n_0}{N} > 0,1$$

Entonces: $\frac{96}{218} = 0,44$ mayor que 0,1 se aplica la formula reajutable.

FORMULA REAJUSTABLE

$$n_o = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n_o = \frac{96}{1 + \frac{96}{218}}$$

$$n_o = \frac{96}{1,44} = 66.6$$

9.3. Unidad de análisis:

Estuvo conformada por cada una de las alumnas del último año de la I. E. Ventura Ccalamaqui.

9.4. Técnica e instrumento de recopilación de datos:

La técnica e instrumento que se utilizó fue:

- Para la variable Autopercepción se utilizó un instrumento elaborado y modificado por la autora, lo cual constó de dos partes; la primera, de datos generales y la segunda de datos propiamente dichos. El cuestionario fue sometido a las pruebas de validación a través de juicio de expertos (Anexo 5). Asimismo, a la confiabilidad a través de la prueba alfa de Cronbach, obteniendo un puntaje significativo de 88,2%. El instrumento constó de 30 preguntas con tres alternativas: “De acuerdo” tuvo un valor de 2 puntos, “Medianamente de acuerdo” un valor de 1 punto y “En Desacuerdo” tuvo un valor de 0 puntos (Anexo 2). Acumulando la puntuación de 60, posteriormente se aplicó el promedio, siendo las categorías:

Autopercepción favorable: 31 – 60 puntos

Autopercepción Desfavorable: 0 – 30 puntos

- Para la variable Hábitos alimenticios se empleó un instrumento elaborado y editado por la autora, el cual previamente fue sometido a las pruebas de validación mediante el juicio de expertos (Anexo 5). Asimismo, la confiabilidad mediante la prueba alfa de Cronbach, obteniendo un porcentaje de 83%. El instrumento constó de 2 partes; la primera parte de datos generales y la segunda de los datos propiamente dichos. El cuestionario contó de 30 preguntas con tres alternativas: “Nunca”, “Algunas veces” y “Siempre”, para los ítems (2,8-18 y 20): “Siempre” tuvo un valor de 2 punto, “Algunas veces” que tuvo un valor de 1 punto y “Nunca” un valor de 0 puntos; para los ítems (1,3-7,19,21-30): “Nunca” tuvo un valor de 2 punto, “Algunas veces” un valor de 1 puntos y “Siempre” un valor de 0 puntos. (Anexo 3). Acumulando la puntuación de 60, posteriormente se aplicó el promedio, siendo las categorías:

Hábito saludable: 31 – 60 puntos

Hábito No saludable: 0 – 30 puntos

9.5. Recolección de datos

La recolección de los datos se realizó después de la validación de los instrumentos, de la siguiente manera.

- Se realizó la documentación pertinente para presentar el proyecto a las autoridades de turno de la I. E. Ventura Ccalamaqui.
- Luego de tener la aceptación para la aplicación del proyecto en la I. E. Ventura Ccalamaqui se realizó el reconocimiento del ámbito de estudio.
- Previamente se coordinó con el principal responsable de la I. E. Ventura Ccalamaqui, se fijó la fecha de inicio de aplicación del Instrumento.
- Los instrumentos se aplicaron en el periodo de setiembre y octubre, previa coordinación con la I. E.

En el momento de la aplicación:

- Se dio a conocer a los participantes el motivo de la visita, el título de la investigación y los beneficios que se obtendrían luego de culminarse la investigación.
- El llenado del cuestionario fue de manera individual.
- Se brindó a los estudiantes que deseaban participar, el consentimiento informado para sus padres para la autorización correspondiente.
- Se solicitó a los estudiantes que deseaban participar y tuvieron la autorización de sus padres, el llenado del asentimiento informado.
- Se les brindó el cuestionario a los participantes dándoles a conocer que tendrían un tiempo de 20 minutos para responder luego de habérseles entregado el cuestionario.

9.6. Análisis de datos

La información recolectada en el estudio se analizó a través del paquete estadístico SPSS Statistics 22. El plan consistió en:

- Para la fiabilidad se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual arrojó un 88,2% para el cuestionario de la variable Autopercepción de la imagen corporal y un 83% para el cuestionario de la variable Hábitos alimenticios.
- Se aplicó el promedio en la puntuación obtenida en cada cuestionario para categorizarlos según las categorías establecidas.
- Se estableció la relación entre la autopercepción y los hábitos alimenticios, para ello se usó la relación de dos variables usando el coeficiente de correlación de Chi cuadrado para finalmente tabularlo y tener una mejor comprensión de los resultados.

X. CONSIDERACIONES ETICAS

A todos los participantes se les proporcionó el consentimiento y asentimiento informado para su posterior llenado con el fin de autorizar su participación en el proyecto (Anexo 1).

De igual modo, en el presente estudio se han tomado en cuenta las consideraciones éticas de: autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

- Se respetó el principio de autonomía por medio del consentimiento y asentimiento informado, el cual respalda la libre elección del estudiante si desea participar en la investigación o si desea retirarse de ella, dándole a conocer los objetivos y beneficios que esta investigación tiene a fines.
- El principio de beneficencia, reduciendo los prejuicios tanto físico como mental que atente contra la estabilidad emocional y psicológica del estudiante.
- El estudio aseguró que los participantes no se expongan a daños, físicos o psicológicos, de esta manera respetando el principio de no maleficencia.
- El principio de justicia, brindando apoyo e igualdad a todos los participantes voluntarios sin distinción de raza, sexo o religión.

XI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

11.1. Resultados

TABLA 1

**AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE LOS
ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI**

AUTOPERCEPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desfavorable	23	34%
Favorable	44	66%
Total	67	100%

Fuente: Cuestionario sobre la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

En la tabla 1 se puede observar que del total de 67 alumnas siendo un 100%, 44 adolescentes con un 66% tienen una autopercepción de la imagen corporal favorable y 23 estudiantes con un 34% presentan una autopercepción desfavorable

TABLA 2

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE
QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI**

HÁBITOS ALIMENTICIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No Saludable	4	6%
Saludable	63	94%
Total	67	100%

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

En la tabla 2 se puede observar que del total de 67 estudiantes siendo un 100%, 63 estudiantes con un porcentaje de 94% presentan un hábito alimenticio saludable mientras que 4 estudiantes con un porcentaje de 6% presentan un hábito alimenticio no saludable.

TABLA 3

**AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL RELACIONADO CON
LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO
AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA
CCALAMAQUI**

AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	HÁBITOS ALIMENTICIOS				Total	
	No Saludable		Saludable			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Desfavorable	3	13%	20	87%	23	100%
Favorable	1	2%	43	98%	44	100%
Total	4	6%	63	94%	67	100%

Fuente: Cuestionario sobre autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	11,381 ^a	2	,003
Razón de verosimilitud	10,770	2	,005
Asociación lineal por lineal	10,599	1	,001
N de casos válidos	67		

Valor de la prueba de Chi – cuadrado = 0,003

En la tabla 3 se puede observar que del total de 67 estudiantes siendo un 100%, 3 adolescentes con un 13% presentan una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio no saludable; 1 adolescente con un porcentaje de 2% presenta una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio no saludable; 20 adolescentes con un 87% presentan una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio saludable; 43 adolescentes representado por un 98% presentan una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio saludable siendo el porcentaje con mayor notoriedad que el resto; aplicando la prueba de chi-cuadrado se tuvo como resultado que existe una relación significativa con un $p=0,003$.

TABLA 4

**COMPONENTE PERCEPTUAL RELACIONADO CON LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA
CCALAMAQUI**

COMPONENTE PERCEPTUAL	HÁBITOS ALIMENTICIOS				Total	
	No Saludable		Saludable			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Desfavorable	2	8%	23	92%	25	100%
Favorable	2	5%	40	95%	42	100%
Total	4	6%	63	94%	67	100%

Fuente: Cuestionario sobre autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

En la tabla 4 se puede observar que del total de 67 estudiantes siendo un 100%, 2 adolescentes con un porcentaje de 8% presentan en el componente perceptual una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio no saludable; 23 adolescentes representando por un 92% presentan una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio saludable; 2 alumnas con un porcentaje de 5% presentan una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio no saludable y 40 estudiantes siendo un porcentaje de 95% presentan una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio saludable

TABLA 5

**COMPONENTE COGNITIVO-AFECTIVO RELACIONADO CON LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA
CCALAMAQUI**

COMPONENTE COGNITIVO - AFECTIVO	HÁBITOS ALIMENTICIOS				Total	
	No Saludable		Saludable			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Desfavorable	3	14%	19	86%	22	100%
Favorable	1	2%	44	98%	45	100%
Total	4	6%	63	94%	67	100%

Fuente: Cuestionario sobre autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

En la tabla 5 se puede observar que del total de 67 estudiantes siendo un 100%, 3 adolescentes con un porcentaje de 14% presentaron en el componente cognitivo-afectivo una autopercepción desfavorable y un hábito alimenticio no saludable, 19 adolescentes con un 86% presentaron una autopercepción corporal desfavorable y un hábito alimenticio saludable; 1 adolescente con un porcentaje de 2% presento una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio no saludable y por ultimo 44 adolescentes siendo un porcentaje de 98% presentaron una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio saludable

TABLA 6

**COMPONENTE CONDUCTUAL RELACIONADO CON LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA
CCALAMAQUI**

COMPONENTE CONDUCTUAL	HÁBITOS ALIMENTICIOS				Total	
	No Saludable		Saludable			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Desfavorable	3	10%	28	90%	31	100%
Favorable	1	3%	35	97%	36	100%
Total	4	6%	63	94%	67	100%

Fuente: Cuestionario sobre autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

En la tabla 6 se puede observar que del total de 67 estudiantes siendo un 100%, 3 adolescentes con un porcentaje de 10% presentan en el componente conductual una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio no saludable, 28 adolescentes representado por un porcentaje de 90% presentaron una autopercepción desfavorable y un hábito alimenticio saludable; 1 adolescente con un porcentaje de 3% presentó una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio no saludable; 35 adolescentes con un porcentaje de 97% presentaron una autopercepción de la imagen corporal favorable y un hábito alimenticio saludable.

11.2. Discusión

La etapa de la adolescencia se esparce desde la pubertad hasta que se obtiene la edad adulta, con una durabilidad de aproximadamente 10 años, siendo éstas 2 fases, la primera que es adolescencia precoz de 10 a 14 años y la tardía de 15 a 19 años, coincidiendo con la etapa post-puberal atada a series de interacción con la sociedad, determinación de identidad y la toma de obligaciones. Por lo que se puede inferir que las estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui tienen 16 y 17 años y se ubican en la adolescencia tardía, coincidiendo con la etapa post-puberal.

En lo que respecta a la autopercepción de la imagen corporal de las estudiantes del quinto grado de la I. E. Ventura Ccalamaqui (tabla 1), la autopercepción de la imagen corporal desfavorable en la dimensión conductual, está dado porque no usan ropas apegadas ya que no les gusta resaltar su silueta y porque no asisten a lugares donde otras personas puedan ver su cuerpo como son las piscinas, las duchas, los vestidores, etc; está dado también porque no se perciben con un abdomen adecuado y no les gusta el tamaño de su abdomen. Lo cual guarda relación con los resultados obtenidos por Telles E, Castillo N, García S, et al.²⁴ con una puntuación media de $715 \pm 1,15$ para una autoevaluación de la imagen corporal buena, Sámano R, Rodríguez A, Sánchez B, et al.¹⁷ con un porcentaje del 80% de adolescentes que presentan satisfacción corporal, Quiroz Y.²⁵ en una población adolescente, Riva Y.²⁹ con un porcentaje del 50%, Morales M.²⁷ en estudiantes de secundaria y Enriquez R.³¹ quienes encontraron que la autopercepción de las adolescentes que participaron en su investigación tienen una autopercepción corporal favorable evidenciándose en sus resultados con un porcentajes elevado al igual que la presente investigación.

Sin embargo, difiere de lo encontrado por Espinosa O²⁶ en su investigación en el que 83% las adolescentes que no están conformes con la percepción de su imagen corporal. En cuanto a los hábitos alimenticios, son las actitudes y prácticas que realiza con continuidad la persona en relación a la elección e ingesta de comidas¹⁴, en la adolescencia se presentan los cambios psicológicos y emocionales, gana mucha importancia el aspecto físico y las dietas como suprimir o eliminar comidas, incrementar las bebidas azucaradas, que ponen en riesgo la salud del adolescente³⁸⁻³⁹,

estos desórdenes alimentarios encaminan a que se desarrollen efectos no favorables para su salud³⁷, de los resultados obtenidos de las estudiantes del quinto grado de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui (tabla 2) se deduce que los estudiantes mantienen un buen hábito alimentario e ingieren su desayuno, almuerzo y cena en los horarios adecuados para su digestión. Los no saludables esta dado porque consumen golosinas (caramelos, chizitos, chupetines, etc) más de 3 veces a la semana, porque consumen más de 3 veces a la semana bebidas dulces como frugos, gaseosas, etc y porque ingieren alimentos fritos como papitas fritas, pollo broaster, hamburguesas, salchipapas, etc más de 2 a 3 veces a la semana.

Tal como encontró Espinosa O.²⁶ en su investigación, que cerca del 11% de los adolescentes no consumen verduras ni hortalizas y que el 18% consumen dulces diariamente. Lo cual se diferencia con los resultados encontrados por Quispe A.³² en el que el 55,6% presentan hábitos alimentarios saludables y 44,4% presentan hábitos alimenticios no saludables; el cual es un porcentaje minoritarios en comparación con los resultados obtenidos en la presente investigación. Lemia S, Joan V, Shiryn S, et al.¹⁹ encontró en su investigación, que la disconformidad de la imagen corporal en las estudiantes se presentaba por ser obesas o tener un sobrepeso por el mal hábito alimenticio que presentaban.

En la tabla 3 sobre la autopercepción de la imagen corporal relacionado con los hábitos alimenticios se puede inferir que de las 67 adolescentes encuestadas, cerca del 100% del total de adolescentes, presentan una autopercepción de la imagen corporal y un hábito alimenticio adecuado; esto quiere decir que 43 de 67 adolescentes se alimentan de manera adecuada acorde a sus requerimientos nutricionales, se aceptan y se quieren tal cual son, independientemente al prototipo de belleza que muestran los medios de comunicación³⁶. Por otro lado, el 87% que presentan una autopercepción desfavorable, pero a su vez un hábito alimenticio saludable se podría considerar que esta dado por el dominio del rol social con el entorno de las personas⁴⁸ el empeño de la sociedad por imponer el ideal corporal de la delgadez como principal éxito del ser humano³⁵⁻⁴⁶.

Al utilizar la prueba del Chi cuadrado con un valor de significancia de 95% , se encontró un valor evaluado superior al valor arrojado en la tabla (0,003), lo cual muestra que se no se acepta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis propuesta, esto

quiere decir existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación (anexo 4), existe una relación significativa en la aceptación de los hábitos alimentarios, ya que al poseer una autopercepción corporal desfavorable, tanto en el tamaño, forma y el peso conlleva a que las adolescentes adopten acciones para adquirir una imagen ideal realizando un desorden alimenticio encaminados a desarrollar efectos no favorables para su salud³⁷. En relación de los resultados encontrados, se acepta la hipótesis general que establece que existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

Los resultados de la presente investigación guardan relación con lo que sostienen Castillo M²², en su estudio en una población adolescente de Ecuador y en estudios realizados en el Perú por Quispe A.³² en adolescentes en el 2015 y Alvarado L, Echegaray C.²¹ en su estudio realizado en adolescentes el 2015, quienes señalan que existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios. Ello es acorde con lo que en el presente estudio se ha encontrado. Lo cual se diferencia con los resultados obtenidos por Ponce C.⁴⁸ en su investigación en el cual manifiesta que no existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios.

Respecto a la relación entre el componente perceptual y los hábitos alimenticios (tabla 4), se obtuvo como resultado que existe una relación significativa con un $p=0,033$. Según Castillo M.²² en su investigación encontró que las adolescentes que presentan insatisfacción corporal también presentan un hábito alimentario no saludable, lo cual se contrasta con los resultados obtenidos en esta investigación, ya que la mayor parte de las alumnas de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui tienen una buena percepción de su imagen corporal y a su vez tienen buenos hábitos alimenticios; esto hace referencia a que existe una relación entre el componente perceptual y los hábitos alimenticios, cuanto mejor sea la alimentación de las estudiantes de quinto año de secundaria, mayor será la satisfacción de la percepción de su imagen corporal.

En cuanto a la relación entre el componente cognitivo – afectivo y los hábitos alimenticios (tabla 5), se encontró en la asociación del componente con la variable que existe relación significativa con un $p=0,016$. Según Kevin Thompson³³ el componente cognitivo comprende las actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física, lo cual se manifestó en la presente investigación y el componente conductual que abarca las conductas que la percepción del cuerpo y sentimientos asociados provocan³⁴, si se tiene una percepción positiva del cuerpo, probablemente se creará una imagen positiva y, por el contrario, si tan sólo se perciben los aspectos negativos la imagen no será satisfactoria; si la percepción, los pensamientos y el estado de ánimo respecto al cuerpo son incorrectos, probablemente los comportamientos también lo serán³⁷.

Respecto a la relación entre la dimensión conductual y los hábitos alimenticios (tabla 6) no se encontró relación siendo el valor de $p=0,12$ mayor al límite esperado. Siendo el componente conductual el único de los tres componentes mencionados el que no presenta relación con los hábitos alimentarios; esto quiere decir que los hábitos alimenticios que presentan las adolescentes están aislados de las conductas que las mismas tengan, respecto a su imagen corporal.

XII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Las conclusiones a las que se llegó en el siguiente estudio son:

- ✓ Existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación de las estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui, según la prueba estadística del Chi cuadrado ($p=0,003$).
- ✓ Las estudiantes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui tienen una autopercepción de la imagen corporal favorable con mayor prevalencia en la dimensión perceptual porque consideran que tienen un buen aspecto físico.
- ✓ La mayoría de las adolescentes de quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui tienen hábitos de alimentación saludable.
- ✓ Existe relación significativa entre la dimensión perceptual y los hábitos alimenticios con un valor de $p=0,033$.
- ✓ Existe relación significativa entre la dimensión cognitivo - afectivo y los hábitos alimenticios con un valor de $p=0,016$.
- ✓ No existe relación entre la dimensión conductual y los hábitos alimenticios evidenciando con el valor de $p=0,12$ superando al valor límite de $p=0,05$.

Las recomendaciones derivadas del estudio son:

- Realizar un estudio sobre la dimensión conductual de la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios.
- Realizar estudios similares al tema en instituciones de nivel secundario ya que existe más ciudadanos adolescentes.
- Realizar estudios similares en adolescentes con edades correspondientes a la adolescencia temprana, con el propósito de detectar patologías relacionadas con el Trastorno de la conducta alimentaria y realizar una intervención precoz e inmediata.
- Realizar trabajos minuciosos sobre los hábitos alimenticios en adolescente y jóvenes para poder prevenir enfermedades no transmisibles en la etapa adulta.
- Promover a que los centros de salud desarrollen programas preventivos promocionales que incluyan lo relacionado a los trastornos de alimentación dirigidos a los grupos de riesgo.

Las limitaciones que se tuvo en la presente investigación fueron:

- Muchas de las adolescentes no le hacían la entrega de los consentimientos informados a sus padres.
- Las adolescentes se olvidaban de llevar al colegio los consentimientos firmados por sus padres.
- Las adolescentes no recordaban su número de DNI para el llenado del asentimiento informado.
- En ocasiones no se encontraba a los estudiantes en sus aulas.

XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Chil Pediatr [Internet] 2015 [consultado 20 Nov 2019]; 86(6): 436-443. Disponible: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
2. Caballero L. Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Teresa Gonzáles de Fanning. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007.
3. Centro de información de las naciones unidas de México. La juventud y las naciones unidas [Internet]. México: CINU; 2019 [actualizado 2019; citado 20 Nov 2019]. Disponible en: http://www.cinu.mx/minisito/UNjuventud/preguntas_frecuentes/
4. Perú21. Instituto nacional de estadística e informática: En el Perú existen más de 10 millones 338 mil niños [Internet]. Lima: Peru21; 2018 [actualizado 07 Abril 2018; citado 05 Nov 2019]. Disponible en: <https://peru21.pe/peru/inei-peru-existen-10-millones-338-mil-ninos-402571-noticia/>
5. Diario oficial El Peruano. Razones para invertir en adolescentes y jóvenes [Internet]. Lima: Editora Perú; 18 de junio 2019 [actualizado 20 Nov 2019; citado 20 Nov 2019]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia-razones-para-invertir-adolescentes-y-jovenes-80627.aspx>
6. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes y salud mental. OMS [Internet] 2019 [consultado 20 Nov 2019]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/es/
7. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo en la adolescencia. OMS [Internet] 2019. [consultado 20 Nov 2019]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
8. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. OMS [Internet] 2019. [consultado 20 Nov 2019]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

9. 20minutos. Uno de cada cuatro adolescentes tiene baja la autoestima y odia su forma de ser [Internet]. Madrid: 20 Minutos; 13 de setiembre 2007 [actualizado sf; citado 20 Nov 2019]. Disponible en: <https://www.20minutos.es/noticia/275555/0/acoso/escolar/bullying/>
10. Schilder P. La imagen. Apariencia del Cuerpo Humano: Estudios en las energías constructivas de la Psique. New York. [Internet].1950. [Fecha de acceso: 14 de Junio del 2019]. Pag 3. Disponible en: <https://www.questia.com/library/77317214/the-image-and-appearance-of-the-human-body-studies>
11. Salazar Z. Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. Reflexiones [Internet] 2008 [consultado 21 Nov 2019]; 87(2): 67-80. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>
12. Torres J, Cepero M, Torres B. Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal de educación secundaria de la ciudad de Jaen. [Tesis doctoral]. Universidad de Granada; 2010.
13. Perú21. 500 casos de bulimia y anorexia en el Perú [Internet]. Lima: Peru21pe; 2014 [actualizado 22 May 2018; citado 22 May 2018]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/preocupante-hay-500-casos-bulimia-anorexia-peru-179481>
14. FAO. Glosario de términos [Internet]. 2015. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
15. La dirección del hospital Barranca Cajatambo – Red de Salud Barranca y Red de Salud Cajatambo. Plan operativo institucional 2018 [Internet]. Barranca: Oficina de planeamiento estratégico; 2018 [consultado 20 Nov 2019]. Disponible en: <http://www.hospitalbarranca.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/POI-2018.pdf>
16. Organización panamericana de la salud. Consumo de comida chatarra creció en Perú en 260% en últimos diez años. Perú [Internet]. 2015. [actualizado 08 Jun 2018; citado 11 de Jun 2018] Disponible en: <https://www.paho.org/hq/?lang=es>
17. Sámano R, Rodríguez A, Sánchez B, Godínez E, Noriega A, Zelonka R, et al. Body image satisfaction in Mexican adolescents and adults and its relation with body selfperception and real body mass index. Nutr Hosp [Internet] 2014 [consultado 21 Nov 2019]; 31(3):1082-1088. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25726196>
18. Rios A. Relación entre la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional en mujeres adolescentes de 11-16 años de edad, de la Institución

- Educativa Magdalena Ortega de Mariño del distrito capital. [Título de grado] Colombia: PUJ; 2013. 49 p.
19. Lemia S, Joan V, Shiryn S y Fatma H. Perceived Body Image, Eating Behavior, and Sedentary Activities and Body Mass Index Categories in Kuwaiti Female adolescents. *Int J Pediatr*. 2016; 1(1): 1-7.
 20. Ponce C. Estado nutricional relacionado a la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana, San Isidro. [Tesis de licenciatura]. Perú: UNFV; 2017.
 21. Alvarado L, Echegaray C. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa. [Tesis de licenciatura]. Perú: UNT; 2016. 90 p.
 22. Castillo M. Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de 1 a 17 años del colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: PUCE; 2016. 85 p.
 23. Nuñez F. Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en educación primaria. Relaciones con la actividad física y el nivel de condición física de los escolares. [Tesis doctoral]. España: RIUMA; 2015. 295 p.
 24. Telles E, Castillo N, García S, et al. Satisfaction with body image in a university population of the Comunidad of Madrid. *Nutr Hosp* [Internet] 2015 [consultado 21 Nov 2019]; 31(3): 1423-1426. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/273787628_Satisfaction_with_body_image_in_a_university_population_of_the_Comunidad_de_Madrid
 25. Quiroz Y. Autopercepción de la imagen corporal en adolescente. [Tesis de licenciatura]. México: UAEM; 2015. 94 p.
 26. Espinosa O. Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del colegio Magdalena Ortega de Nariño. [Tesis de licenciatura]. Bogotá: PUJ; 2014. 55 p.
 27. Morales M. Imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa N°892-8187 del distrito de Santa Rosa - Lima. [Tesis de licenciatura]. Perú: UIGV; 2018. 101 p.
 28. Toma E. Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa. [Tesis de licenciatura]. Perú: UNMSM; 2018. 43 p.

29. Riva Y. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes con sobrepeso en la Institución Educativa 5122 “José Andrés Rázuri Estévez – Pachacútec”. [Tesis de licenciatura]. Perú: UCV; 2017. 49 p.
30. Campos J, Llaque V. Modelo estético de delgadez e imagen corporal en estudiantes de una universidad de Chiclayo. [Tesis de licenciatura]. Perú: USS; 2016. 100 p.
31. Enriquez, R. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa «Hosanna» - Miraflores. [Tesis de licenciatura]. Perú: UNMSM; 2015. 59 p.
32. Quispe A. Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la institución educativa Jorge Chávez. [Tesis de licenciatura]. Perú: UNJBG; 2015. 144 p.
33. Raich R. Imagen corporal. 1st ed. Madrid: Pirámide; 2001.
34. Garner D, Garfinkel P. Body image in anorexia nervosa: measurement, theory and clinical implications. International Journal of Psychiatric in Medicine 1981; (3): 263-284.
35. González E, Merino B. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios [Internet]. 1st ed. España: Ministerio del Interior; 2002 [consultado 26 agosto 2018]. Disponible en: http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf
36. Le Boulch, J. Hacia una ciencia del movimiento humano. 1971.
37. Quiles Y. Taller de imagen corporal y alimentación [Internet]. España; 2006 [consultado 26 Agost 2018]. Disponible en: <http://cpa.umh.es/files/2008/04/capitulo-4-taller-de-imagen-corporal-y- alimentacion.pdf>
38. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios. FEN [Internet] 21 octubre 2019. [consultado 21 Nov 2019]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
39. Pediatría Integral [Internet]. 15th ed. Madrid; 2012 [consultado 27 agosto 2018]. Disponible en: <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV-4.pdf#page=52>
40. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. OMS [Internet] 2019. [consultado 21 Nov 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
41. Aragón M. La nutrición del adolescente. Nutrifarmacia. 2008; 22(10): 1 – 6.
42. Dip G. La alimentación: factores determinantes en su elección. Revista de Divulgación Científica - UNCuyo [Internet]. 2017 [citado 20 junio 2019]; 8(1):1-2 Disponible en:

<http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-anteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>

43. Andrejuk E. Nutricionales medicinales [Internet]. Las 4 leyes de la alimentación. 2012 [consultado 28 agosto 2018]. Disponible en: <https://nutricionalesmedicinales.wordpress.com/2012/06/17/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>
44. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS [Internet] 2019. [consultado 21 Nov 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
45. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española: Guías alimentarias para la población española. AEP [Internet] 2016. [consultado 23 May 2018]; 33(8): 1-48. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/se-presentan-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-espanola-elaboradas-por-la-senc-con-la->
46. Madruga A, Leis R, Lambruschini N. Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Asociación española de pediatría [Internet] 20 jul 2010. [consultado 21 Nov 2019]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia_bulimia.pdf
47. Rivero M. Libro blanco de la nutrición infantil en España. 1st ed. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015.
48. Raile M. Modelos y teorías en enfermería. Elsevier. España: 8 ed; 2015.
49. Hernández R. Metodología de la investigación. MacGraw-Hill. Mexico: 6 ed; 2016.

XIV. ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de investigación: “AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI”

Responsable del proyecto de tesis: Chinchay Cordova Ana Cecilia

Asesora y Escuela Profesional: Dra. Reyes Narváez Silvia Elizabet - Enfermería

INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD NACIONAL DE BARRANCA

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Mediante la presente, pido a usted autorizar la participación de su menor hija de un estudio cuyo objetivo es establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

En la actualidad se aprecian casos de obsesión por mantener una imagen corporal estrechamente relacionada con la delgadez, la cual es uno de los motivos para el desarrollo de enfermedades que ponen en riesgo muy alto la vida e integridad de la persona; y a medida que transcurre el tiempo, estas enfermedades son más difíciles de mitigarlas teniendo como desenlace graves efectos a la salud. Este trabajo de investigación ayudará a detectar de manera temprana los problemas relacionados a la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios; con el fin de informar a las autoridades, para la toma de acciones pertinentes y evitar desenlaces de morbilidad.

PROCEDIMIENTOS:

En caso que usted autorice la participación de su menor hija en esta investigación; permitirá la realización del llenado de un cuestionario de 60 preguntas, con una duración de 20 minutos, si por alguna circunstancia tendría que volver a realizar la encuesta para continuar con la recolección de datos, se le comunicará con anticipación.

RIESGOS:

La participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico, ni psicológico para su menor hija.

BENEFICIOS: De acuerdo a los resultados esperados en esta investigación se informará a las autoridades pertinentes para que puedan contribuir en la prevención y tratamiento de problemas de salud relacionados con la imagen corporal y los hábitos alimenticios.

COSTOS Y COMPENSACIÓN:

El investigador responsable del proyecto de tesis asegura la total cobertura de costos del estudio, por lo que la participación de su menor hija no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio no involucra pago o beneficio económico alguno.

CONFIDENCIALIDAD:

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente anónimos y de carácter privados. Además, los datos sólo se usarán para los fines científicos de la investigación, siendo los datos del participante absolutamente confidenciales. El responsable de esto, en calidad de custodio de los datos, será el Investigador Responsable del Proyecto, quien tomará todas las medidas cautelares para el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE:

La participación en este estudio es completamente libre y voluntaria, y tiene derecho a negar la participación de su menor hija o suspender su participación cuando así lo desee, sin tener que dar explicaciones, ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión. Si autoriza la participación de su menor hija o presenta dudas sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o considera que sus derechos han sido vulnerados, puede comunicarse con el Comité de Ética para la investigación de la Universidad Nacional de Barranca, al correo: cepi@unab.edu.pe.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Yo, _____ identificado(a) con DNI N° _____, apoderado(a) de la estudiante _____, en base a lo expuesto en el presente documento, autorizo voluntariamente la participación de mi menor hija en la investigación “AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI”, de la investigadora responsable: Chinchay Córdova Ana Cecilia.

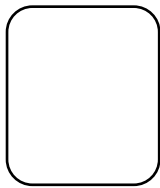
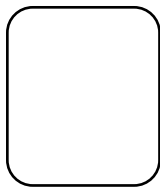
He sido informado (a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al Comité de Ética para la investigación de la Universidad Nacional de Barranca (cepi@unab.edu.pe).

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la Investigadora Responsable del proyecto al correo electrónico achinchayc141@unab.edu.pe o al celular 937443406.

Barranca, ____ de _____ del 2019.

_____		_____	
Firma del apoderado (a)	Huella	Nombre y firma del investigador responsable	Huella

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de investigación: “AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI”

Responsable del proyecto de tesis: Chinchay Cordova Ana Cecilia

Asesora y escuela profesional: Dra. Reyes Narváez Silvia Elizabet - Enfermería

INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD NACIONAL DE BARRANCA

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Mediante la presente, te invito a participar de un estudio cuyo objetivo es establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

En la actualidad se aprecian casos de obsesión por mantener una imagen corporal estrechamente relacionada con la delgadez, la cual es uno de los motivos para el desarrollo de enfermedades que ponen en riesgo muy alto la vida e integridad de la persona; y a medida que transcurre el tiempo, estas enfermedades son más difíciles de mitigarlas teniendo como desenlace graves efectos a la salud. Este trabajo de investigación ayudará a detectar de manera temprana los problemas relacionados a la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios; con el fin de informar a las autoridades, para la toma de acciones pertinentes y evitar desenlaces de morbilidad.

PROCEDIMIENTOS:

En caso que aceptes participar en esta investigación; deberás realizar el llenado de un cuestionario de 60 preguntas, el llenado del cuestionario durará aproximadamente 20 minutos, si por alguna circunstancia tendría que volver a realizar la encuesta para continuar con la recolección de datos, se le comunicará con anticipación.

RIESGOS:

Tu participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para ti.

BENEFICIOS:

De acuerdo a los resultados esperados en esta investigación se informará a las autoridades pertinentes para que puedan contribuir en la prevención y tratamiento de problemas de salud relacionados con la imagen corporal y los hábitos alimenticios.

COSTOS Y COMPENSACIÓN:

El investigador responsable del proyecto de tesis asegura la total cobertura de costos del estudio, por lo que tu participación no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio no involucra pago o beneficio económico alguno.

CONFIDENCIALIDAD:

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente anónimos y de carácter privados. Además, los datos sólo se usarán para los fines científicos de la investigación, siendo los datos del participante absolutamente confidenciales. El responsable de esto, en calidad de custodio de los datos, será el Investigador Responsable del Proyecto, quien tomará todas las medidas cautelares para el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE:

Tu participación en este estudio es completamente libre y voluntaria, y tienes derecho a negarte a participar o suspender tu participación cuando así lo desees, sin tener que dar explicaciones, ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión. Si decides participar o presentas dudas sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo.

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o consideras que tus derechos han sido vulnerados, puedes comunicarte con el Comité de Ética para la investigación de la Universidad Nacional de Barranca, al correo: cepi@unab.edu.pe.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN DEL ASENTIMIENTO

Yo, _____ participante identificada con DNI N° _____ en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación “AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI”, de la investigadora responsable: Chinchay Córdova Ana Cecilia.

He sido informada de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

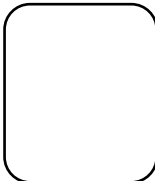
He sido informada de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al Comité de Ética para la investigación de la Universidad Nacional de Barranca (cepi@unab.edu.pe).

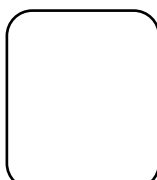
Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la Investigadora Responsable del proyecto al correo electrónico achinchayc141@unab.edu.pe o al celular 937443406.

Barranca, ____ de _____ del 2019.

Firma del participante


Huella

Nombre y firma del investigador responsable


Huella



ANEXO 2

INSTRUMENTO



TEST DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Instrucciones:

Lea cada frase presentada y marque una de las opciones, la que usted crea más apropiada. Marca con un aspa (X) el cuadro que consideres más oportuno. Si alguna de las frases no le es familiar o no tiene relación con usted, de todas maneras, respóndalas manteniendo en mente como se sentiría o actuaría. En este test no hay respuesta “correcta” o “incorrecta”. No hay un tiempo limitado para responder el cuestionario, sin embargo, hágalo con prontitud y responda TODAS las oraciones. Recuerda que tu sinceridad es muy importante.

I. DATOS GENERALES

Edad:

Sección:

II. CONTENIDO

AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Componente Perceptual

Nº	Enunciado	En desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo
1.	Creo que mis caderas están desarrolladas a mi talla.			
2.	Creo que mi abdomen es plano			
3.	Estoy conforme con la medida de mi cintura			
4.	Me veo con una contextura delgada			
5.	Me agrada la forma de mis nalgas.			
6.	Me gusta ver las formas de mi cuerpo en el espejo			
7.	Mis pechos están hechas a mi medida.			
8.	Me gusta el tamaño de mi abdomen			
9.	Considero que tengo un buen aspecto físico			
10.	Pienso que las partes de mi cuerpo están desarrollándose a mi medida			

Componente Cognitivo - Afectivo

Nº	Enunciado	En desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo
11.	No me preocupa acerca de cómo me ven otras personas.			
12.	Yo me considero atractiva.			
13.	Me gustan mis muslos tal cual son.			
14.	Me siento bien con mi aspecto físico.			
15.	No me preocupa cuando compruebo que he aumentado de peso.			
16.	No Tengo deseos de estar delgada.			
17.	Me siento bien cuando veo la forma de mi cuerpo en el espejo.			
18.	No me preocupa cuando no llevo la talla que debería de llevar.			
19.	El atractivo no es muy importante si quieres destacar en nuestra sociedad.			
20.	No tengo deseo de estar más delgada.			

Componente Conductual

Nº	Enunciado	En desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo
21.	Uso ropas apegadas para resaltar mi silueta			
22.	El hecho de controlar mi peso diariamente me resulta insignificante			
23.	Acostumbro a no ir al gimnasio porque no lo necesito.			
24.	No comparo mi apariencia con otras chicas.			
25.	No me interesan comentarios discriminativos sobre mi aspecto físico.			
26.	No oculto mis formas corporales con ropas anchas.			
27.	Asisto a lugares donde otras personas puedan ver mi cuerpo como: piscinas, duchas, vestidores, etc.			
28.	Voy a reuniones sociales sin importar que el tema de conversación sea el peso y el aspecto físico.			
29.	No me cuestiono si no realizo ejercicios.			
30.	Me gusta contemplar mi cuerpo cuando estoy frente a un espejo			



ANEXO 3

INSTRUMENTO



TEST DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones:

Lea cada frase presentada y marque una de las opciones, la que usted crea más apropiada. Marca con un aspa (X) el cuadro que consideres más oportuno. Si alguna de las frases no le es familiar o no tiene relación con usted, de todas maneras, respóndalas manteniendo en mente como se sentiría o actuaría. En este test no hay respuesta “correcta” o “incorrecta”. No hay un tiempo limitado para responder el cuestionario, sin embargo hágalo con prontitud y responda TODAS las oraciones. Recuerda que tu sinceridad es muy importante.

I. DATOS GENERALES

Edad:

Sección:

II. CONTENIDO

Determinantes biológicos

Nº	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Siempre
1.	¿Yo procuro comer alimentos bajos en azúcar?			
2.	¿Yo acostumbro a comer tubérculos (papa, camote, yuca, etc.) de 1 a 3 veces por semana?			
3.	¿Yo acostumbro ingerir alimentos fritos (papas fritas, pollo broaster, hamburguesas, salchipapas) más de 2 a 3 veces a la semana?			
4.	¿Yo consumo golosinas (caramelos, chocolates, chizitos, chupetines, etc) más de 3 veces a la semana?			
5.	¿Yo consumo más de 3 veces a la semana bebidas dulces como frugos, gaseosas, etc?			
6.	¿Yo acostumbro consumir más de 1 vez al mes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, ron, pisco, etc)?			
7.	¿Crees que los alimentos son más ricos cuando tienen grasa?			
8.	Bebo 8 vasos de líquido al día como mínimo.			

9.	¿Yo acostumbro comer 3 unidades de frutas diarias?			
10.	¿Yo acostumbro consumir pecanas, maní, almendras, etc.?			

Determinantes sociales de la elección de alimentos

Nº	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Siempre
11.	El desayuno es importante para mí.			
12.	¿Yo acostumbro desayunar?			
13.	¿Yo acostumbro almorzar?			
14.	¿Yo acostumbro cenar?			
15.	¿Yo acostumbro consumir refrigerios (lonche, merienda) en el colegio o trabajo?			
16.	¿Yo acostumbro llevar refrigerios conmigo?			
17.	Consumo fuentes de lácteos (leche, queso, yogurt).			
18.	¿Acostumbro consumir diario alimentos ricos en carbohidratos (pan, arroz o fideos)?			
19.	¿Yo consumo algún tipo de alimento o bebida Light?			
20.	¿Yo acostumbro comer uno o dos platos de verdura diaria?			

Determinantes psicológicos

Nº	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Siempre
21.	¿Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida?			
22.	¿Me gusta tener el estómago vacío para no sentirme gorda?			
23.	¿Existen días que no como a excepción de ingerir líquidos?			
24.	¿Después de la comida tengo el impulso de vomitar?			
25.	¿Sigo algún tipo de dieta para mantener mi imagen corporal?			
26.	¿No como entre comidas para no subir de peso?			

27.	¿Me siento mal cuando como demasiado?			
28.	¿Cuándo estoy preocupada no tengo apetito?			
29.	¿Comes por impulsos de ansiedad o estrés?			
30.	¿Cuándo veo mi cuerpo se me va el apetito?			

ANEXO 4

PRUEBA ESTADISTICA DE CHI CUADRADO

Prueba de Hipótesis General

H₀: No existe una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos de alimentación en estudiantes de Quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

H₁: Existe una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos de alimentación en estudiantes de Quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca.

AUTOPERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL*HABITOS ALIMENTICIOS tabulación cruzada

			HABITOS ALIMENTICIOS		Total
			ALGUNAS VECES	SIEMPRE	
AUTOPERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL	EN DESACUERDO	Recuento	2	0	2
		Recuento esperado	1,6	,4	2,0
	MEDIANAMENTE DE ACUERDO	Recuento	41	5	46
		Recuento esperado	36,4	9,6	46,0
	DE ACUERDO	Recuento	10	9	19
		Recuento esperado	15,0	4,0	19,0
Total	Recuento	53	14	67	
	Recuento esperado	53,0	14,0	67,0	

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	11,381 ^a	2	,003
Razón de verosimilitud	10,770	2	,005
Asociación lineal por lineal	10,599	1	,001
N de casos válidos	67		

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,42.

Interpretación: Como el valor de significancia $0.003 < 0.05$, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, es decir, existe una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos de alimentación en estudiantes de Quinto año de secundaria de la I. E. Ventura Ccalamaqui. Barranca, con un nivel de 95% de confiabilidad.

ANEXO 5

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN


Quien suscribe, JULIA AMPARO MACARLUPU MORANTE, con documento de identidad N° 15961031, de profesión Psicóloga con Grado de MAGISTER, ejerciendo actualmente como Psicóloga en la Institución HOSPITAL SAN JUAN BAUTISTA HUANA.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			✓	
Amplitud de contenido			✓	
Redacción de los ítems		✓		
Claridad y precisión			✓	
Pertinencia				✓

Barranca,5..... deDiciembre.....del 2018


 Mg. Amparo Macarlupu Morante
 PSICOLOGA
 C. Pe. P. 9664

FIRMA Y SELLO

Nombre y apellido: JULIA MACARLUPU MORANTE
 DNI N°: 15961031

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, LUZ MELISSA CAVERO RAMOS, con documento de identidad N° 45047880, de profesión ENFERMERA con Grado de LICENCIADA, ejerciendo actualmente como COORD. EVA, en la Institución HOSPITAL DE BARRANCA.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia			X	

Barranca,19..... denoviembre.....del 2018

GOBIERNO REGIONAL PIURA
HOSPITAL BARRANCA A.C. TAMBOS
LUZ MELISSA CAVERO RAMOS
COORD. EVA

FIRMA

Nombre y apellido: LUZ MELISSA CAVERO RAMOS

DNI N°: 45047880

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, FIORELLA MARATUECH SANCHEZ, con documento de identidad N° 42854927, de profesión NUTRICIONISTA con Grado de LICENCIADA, ejerciendo actualmente como NUTRICIONISTA, en la Institución HOSPITAL SAN JUAN BAPTISTA HUARAL.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			✓	
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems			✓	
Claridad y precisión			✓	
Pertinencia				✓

Barranca, 22 de NOVIEMBRE del 2018


LIC. FIORELLA M. MARATUECH SANCHEZ
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA
FIRMA Y SELLO

Nombre y apellido: Fiorella Maratuech Sánchez
DNI N°: 42854927

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, TANZILIA QUINTO SOTO, con documento de identidad N° 40192437, de profesión OBSTETRA con Grado de LICENCIADA, ejerciendo actualmente como OBSTETRA, en la Institución HOSPITAL SAN JUAN BAUTISTA - HUARAL.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			✓	
Amplitud de contenido			✓	
Redacción de los ítems			✓	
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

Barranca, 28 de NOVIEMBRE del 2018


GOBIERNO REGIONAL DE LIMA
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
L.E. N° 407
Tanzilia Quinto Soto
CNP 26810

FIRMA Y SELLO

Nombre y apellido: TANZILIA QUINTO SOTO
DNI N°: 40192437

CONSTANCIA DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Valderrama Rios Olga, con documento de identidad N° 07258497, de profesión Enfermera con Grado de maestra, ejerciendo actualmente como Docente, en la Institución UNAB.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	

Barranca,9..... deDiciembre.....del 2018


FIRMA Y SELLO

Nombre y apellido:

Valderrama Rios Olga

DNI N°:

07258497

ANEXO 6

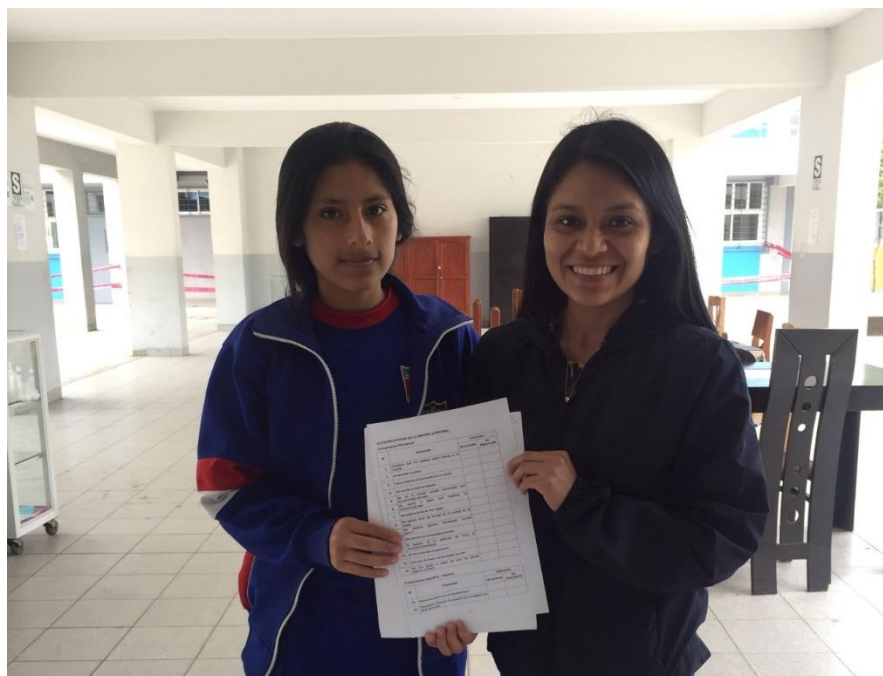
FOTOGRAFIAS



Directora de la I. E. Ventura Ccalamaqui brindando la aceptación para la recolección de datos.



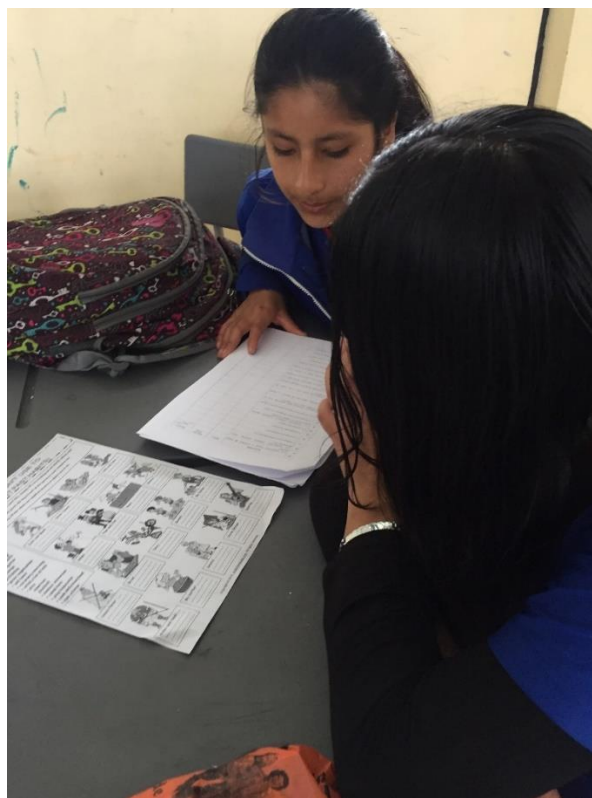
Directora de la I. E. Ventura Ccalamaqui verificando el cuestionario y brindando los horarios para la aplicación del cuestionario.



Realizando la entrega del cuestionario a cada adolescente de sexo femenino que deseaba participar en la investigación.



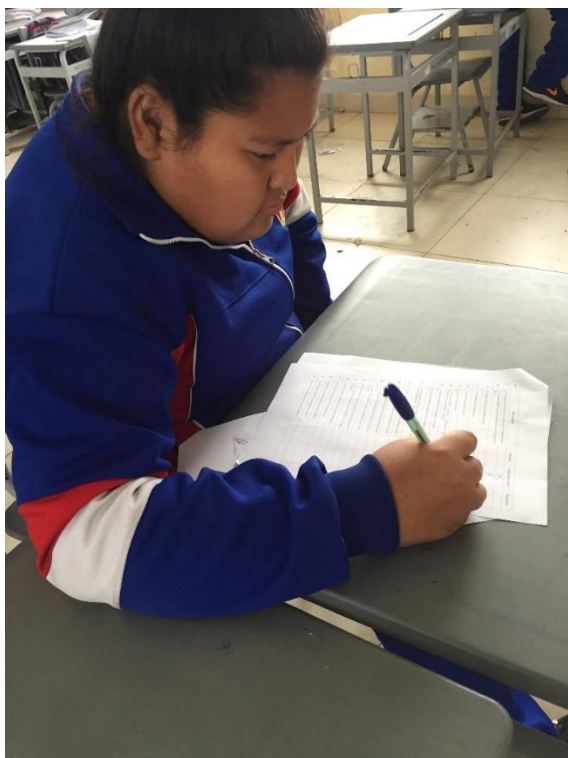
Adolescente del quinto año de la I. E. Ventura Ccalamaqui realizando el llenado del asentimiento informado.



Adolescente del quinto año de la I. E. Ventura Ccalamaqui realizando el llenado del cuestionario.



Adolescente del quinto año de la I. E. Ventura Ccalamaqui realizando el llenado del cuestionario.



Adolescente del quinto año de la I. E. Ventura Ccalamaqui realizando el llenado del cuestionario.



Adolescente del quinto año de la I. E. Ventura Ccalamaqui realizando el llenado del cuestionario.